

الأرز البني

كتاب الطبخ

الفداء (العجمي) السكامل



www.manatonline.com

توزيع: دار المنارة

أحمد



تجاري

Brown Rice

RECIPE

www.manalonline.com

The Complete Healthy Food

Roz Boni Balrobian

Brown Rice with Shrimp

1/2



Roz Boni Belfora

Baked Brown Rice

3/4



Aroz Boni Belkodrwanz

Vegetable Khat Brown Rice

5/6



Aroz Boni Belfora

Brown Rice with Mushroom

7/8



Capa Mahin Belfora Ebon

Brown Rice Stuffed Chicken

9/10



Plyla Mahala

Brown Rice Stuffed Capsicum

11/12



www.manalonline.com

ارز بني بالروبيان
Roz Boni
Belrobian

Brown Rice with Shrimp



وقت التحضير	وقت الطهي	الأدوية	عدد الأشخاص	1-2
Serving 5 - 6	Cooking time 60 minutes	Prep. Time 5 minutes		

الأرز البني غني بالقيمة الغذائية له نكهة لطيفة وطعم لذيذ مثل المكسرات، وهو بصفة شائعة مناسب لطهي جميع أنواع الأطباق.
Brown rice is rich in nutritional value and has a pleasant, nutty flavor. Brown rice generally is suitable for all kinds of dishes.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Corn Oil
1	Teaspoon	Salt
1 - 3	Pieces	Whole Cardamom
1 - 3	Pieces	Bay leaves

Shrimp mixture:

1/2	Teaspoon	Saffron
2	Tablespoons	Corn Oil
1	Large	Onion, chopped
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Teaspoon	Ginger, chopped
750	Grams	Shrimps, peeled
2	Teaspoons	Fish spices
1 1/2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Ground Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1/2	Cup	Parsley, chopped
1/4	Cup	Dill, chopped

1	كوب	أرز بسمتي بني
1	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
1	ملعقة صغيرة	ملح
2-3	حبة كبيرة	هيل صحيح
2-3	ورقة	باز

خليط الروبيان

1/2	ملعقة صغيرة	زعفران
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
2-3	فصوص	ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل مفروم
750	جرام	روبيان مقشر
2	ملعقة صغيرة	بهارات سمك
1 1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل حلو
1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أخضر
1/2	كوب	بقدونس مفروم
1/4	كوب	شبت مفروم

1. Wash rice. Keep aside. Soak saffron in 1/4 cup of warm water. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add oil, salt, cardamom, bay leaves. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked strain.
3. Put oil and onion in a medium casserole, cook until golden. Add garlic and ginger, and cook for 1 minute.
4. Add shrimps, spices, salt, pepper, cardamom and cinnamon. Leave on medium heat for 10 minutes until shrimp is tender.
5. Strain rice and add to the shrimp mixture. Stir carefully.
6. Cover the casserole tightly; simmer for 20 - 30 until rice is completely cooked. Sprinkle with some parsley and serve.

1. اغسل الأرز اتركه جانباً اغمس الزعفران في 1/4 كوب من الماء الدافئ اتركه جانباً
2. في قدر متوسط اغلي 2 لتر من الماء أضيف الزيت والملح البهارات وقلبي 15 - 20 دقيقة إلى أن يغلي الأرز تقريباً صفي الأرز
3. ضع الزيت والبصل في قدر متوسط قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون أضيف الثوم والزنجبيل وقلبي لمدة دقيقة
4. أضيف الروبيان والبهارات والفلفل والملح والفلفل الحلو والفلفل الأخضر وقلبي 10 دقائق إلى أن يصبح الروبيان طرياً
5. صفي الأرز من ماء الطبخ أضيفه إلى خليط الروبيان وقلبي جيداً
6. اغطي القدر بإحكام اتركه على نار هادئة لمدة 20 - 30 دقيقة إلى أن يصبح الأرز طرياً اقلبي فوقه بعض البقدونس والشبت وقلبي

www.manalonline.com

طاجين الارز البني

Roz Boni
Belhorn

Baked Brown Rice



وقت التحضير	عدد الأشخاص	وقت الطهي	وقت التناول
4 - 5	5 minutes	60 minutes	Serving

سلح الأرز البني يحتاج إلى وقت أطول من الأرز الأبيض. كما أنه أيضاً يحتاج إلى كمية مستانفة من الماء أو المرق.
Brown rice takes longer to cook than white and needs double the amount of water.

2	Cups	Brown Basmati Rice
3	Tablespoons	Corn oil
600	Grams	Beef or Veal, small cubes
1	Large	Onion, chopped
3-4	Cloves	Garlic, minced
1	Stalk	Cinnamon
3-4	Pieces	Cardamom
2	Pieces	Bay leave
4-6	Pieces	Cloves
1	Tablespoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1 1/2	Cups	Chicken or meat stock
1	Teaspoon	Salt
1/4	Cup	Pine nuts, fried

1	كوب	أرز بسمتي بني
3	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
100	جرام	لحم بقر أو خنزير مكعبات صغيرة
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
1-2	فص	ثوم مفروم
1	عود	قرفة
1-3	حبة	هيل صحيح
1	ورقة	ورق غار
1-2	حبة	فلفل
1	ملعقة كبيرة	بهارات مشكل
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
3	كوب	ماء
1 1/2	كوب	مرق دجاج أو لحم
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	كوب	صنوبر مقلي

1. Wash rice. Keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook on medium heat until most of the liquid has evaporated.
3. Add onion and garlic, cook until onion is golden.
4. Add rice, stir with meat for few seconds until the rice is coated with oil.
5. Add cinnamon, cardamom, bay leaves, cloves, spices, pepper and water. Mix well, cover and simmer for 25 - 30 minutes until the rice absorbs all the water and is almost cooked.
6. Heat oven to 170 C, prepare a medium oven dish.
7. Put the rice in the dish, add stock and salt, and mix well. Cover tightly and bake for 15-20 minutes until the rice absorbs all the stock and completely cooked.
8. Sprinkle pine nuts over rice, serve hot.

١) اغسلي الأرز اتركه جانباً

- ١) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت. اضيفي اللحم وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح اللحم جافاً.
- ٢) اضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يبدل البصل ويصبح ذهبي اللون.
- ٣) اضيفي الأرز. قلبيه مع اللحم إلى أن تغطى حبات الأرز بالزيت.
- ٤) اضيفي القرفة. الهيل العار. القرنفل. البهارات الفلفل والماء قلبي جيداً. غطي القدر واطريه على نار هادئة لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن يمتص كل الماء ويقترب من النضج.
- ٥) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠°س. احضري طبق من متوسط.
- ٦) ضعي الأرز في الطبق. اضيفي المرق والملح قلبي جيداً. غطيه بإحكام. ادخليه الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن ينضج الأرز ويتشرب كافة المرق.
- ٧) أخرجي الطبق من الفرن. انثري فوقه الصنوبر قدميه مع الريادي.

www.manalonline.com

ارز بني بالخضروات

Aroz Boni
Belkodrawat

Vegetable Pilaf Brown Rice



وقت التحضير	1 دقيقة	وقت الطهي	15 دقيقة	عدد الأشخاص	2-3
Serving	4 - 5	Cooking time	50 minutes	Prep. Time	5 minutes

الأرز البني هو نوع الأرز الوحيد الذي يحتوي على فيتامين E والألياف الصحية وهو عالي القيمة الغذائية ويحتوي على البروتين والنشويات كما يحتوي على مجموعة فيتامينات B كما أنه له طعم لطيف.

Brown rice is the only form of rice containing vitamin E and substantial dietary fiber.

It is rich in nutritional value, provides protein, carbohydrates as well as B-vitamins. Brown rice also has a pleasant, nutty flavour.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Olive oil
2	Stalks	Celery, sliced
2	Stalks	Green onion, sliced
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Cup	Frozen peas
2	Medium	Carrot, cut into small cubes
1	Medium	Red Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Green Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Yellow Capsicum, cut into small cubes
1	Teaspoon	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Chicken Stock

1	كوب	أرز سميني بني
1	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
1	كوب	كرفس مقطع
1	كوب	بصل أخضر مقطع
3-4	فصوص كبيرة	ثوم مفروم
1	كوب	فاصولياء مجمدة
1	حبة متوسطة	جزر مقطعة مكعبات صغيرة
1	حبة متوسطة	فليفلة حمراء مكعبات صغيرة
1	حبة متوسطة	فليفلة خضراء مكعبات صغيرة
1	حبة متوسطة	فليفلة صفراء مكعبات صغيرة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1/2	ملعقة صغيرة	قرفة
1	كوب	سوق دجاج

1. Wash rice. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add 2 tablespoons corn oil, 1 tablespoon salt. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked. Strain.
3. Stir-fry celery, onion and garlic in olive oil in a large covered skillet over medium heat until just tender.
4. Add peas, carrots, peppers, cook for 2 - 3 minutes.
5. Sprinkle vegetables with salt, black pepper, cinnamon. Mix well.
6. Add rice to the vegetable mixture, add stock.
7. Reduce heat, cover tightly and simmer until rice completely cooked, about 20-25 minutes.
8. Serve hot in platter.

11 اسبلي الأرز تركيه جلياً

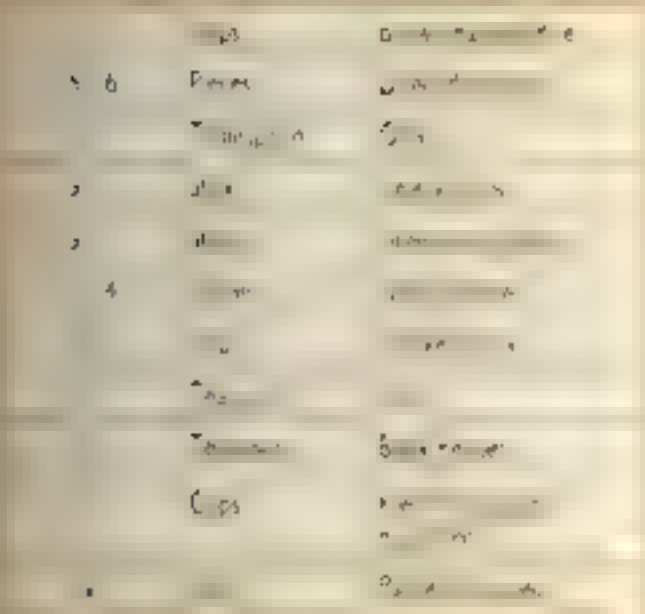
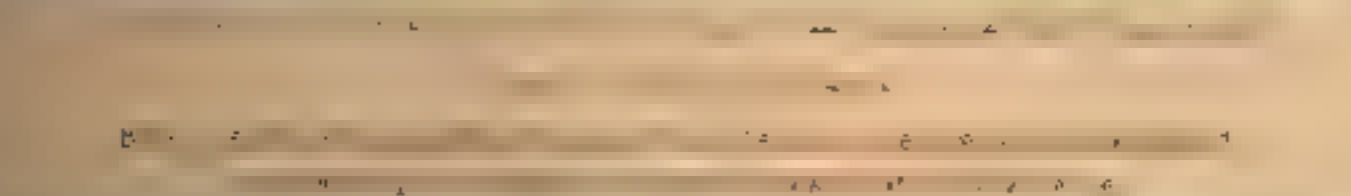
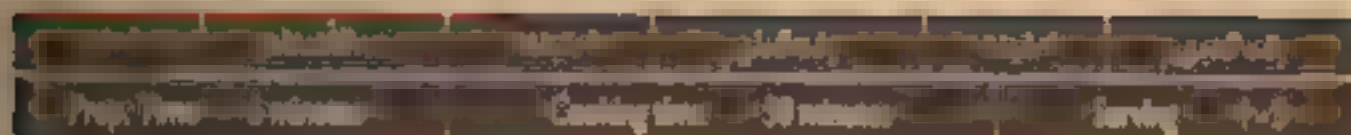
- 11 في قدر متوسط الحجم سعة 1 لتر من الماء أضفي 1 ملعقة كبيرة زيت و 1 ملعقة كبيرة من الملح دعي الماء يغلي ثم اسبلي فيه الأرز المغسول اسبلي الأرز لمدة 10 - 15 دقيقة إلى أن يغرب من النضج صفيه.
- 12 في مبداء كبيرة واسعة سخني زيت الزيتون فلفي البصل والثوم إلى أن يغلي.
- 13 أضفي البازلاء الحرة الفلفل بأنواعه دعيه يطهى 1 - 2 دقيقة.
- 14 انثري الملح الفلفل و القرفة فوق الخضراوات فلفي جيداً.
- 15 أضفي الأرز والمزج إلى الخضراوات.
- 16 خففي النار غطي المبداء بإحكام اتركي الأرز يطهى بهدوء إلى أن ينضج تماماً لمدة 10 - 15 دقيقة.
- 18 اسبلي الأرز في طبق التقديم قدميه ساخناً.

www.manalonline.com

أرز بني بالفطر
Aroz Boni
Belfeter

Brown Rice with Mushroom





Wash and keep aside

- Put the dried mushroom in a bowl add cup hot water and soak to soften for 5-20 minutes. Cut into small pieces. Keep the soaking water aside.
- Stir fry onion, garlic and ginger in a large covered skillet over medium heat just until tender.
- Stir in brown rice until rice grains are covered with oil.
- Add chicken stock, liquid from soaked mushroom, salt and pepper. Heat to boiling stirring occasionally.
- Reduce heat, cover and simmer until rice is tender 30-35 minutes.
- Cut soaked and fresh mushroom into small pieces. Add to the rice. Cover and simmer for 5 more minutes until completely cooked.
- Serve on platter, sprinkle with parsley.

(۱) اغسلوا الیٰ ارجلکم حامد

- ١٠ يصفي الفطر المصفى في طبق تعيق به في ٢ كوز ماء
صالح لتركبه ١٥ - ١٠ ثقبه إلى أن يصح لب قطعه في صبع
صغيرة احتفظي بماء الصنع
- ١١ صفي الزيت في قدر واسع أصغر الكرفس النضر والبنوم غسلي
على يد موصطة التي إلى بدل الكرفس والمصير
- ١٢ أصفي الآل البسي إلى خيط الكرفس و التصل فلي جها على يد
موصطة التي إلى تعطي حشا الآل بالزيت
- ١٣ تصفي المرق سائل فيع العطر الملح والمقصود مع الآل يعطي مع
الفتيد من هذا الأمر
- ١٤ صفي النار عطي العمد وتركبي الآل بظهر التي في سـ ~~سـ~~ حـ
حالي ٤ - ٥ ثقبه
- ١٥ أصفي الفطر فبسي الآل ليس في العطر حيا
- ١٦ تركبي الآل بظهر في نار هادئة لمدة ١ - ٢ ثقبه إلى أن يصح
نعم
- ١٧ صفي الآل في طبق التعديل سري فوجه التعديل

www.manatonline.com

دجاج مرغی دلاور رشتی

Dajaj Mahshi
Belrez Elbani

Preparation Time: 30 minutes



وقت التحضير	١٠ دقيقة	وقت الطهي	ساعة	عدد الأشخاص	٩
Serving	4	Cooking time	1 Hour	Prep. Time	5 minutes

الأرز البني لحنو الدجاج يعطي طعاماً لذيذاً وقيمة غذائية عالية
Brown rice is suitable for stuffing chicken and provide a very healthy meal.

1	Cups	Brown Basmati Rice
1	Tablespoons	Corn oil
300	Grams	Ground meat
1	Large	Onion, chopped
2	Teaspoons	Mixed spices
2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black pepper
1	Teaspoon	Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Frozen Peas
1/4	Cup	Pine nuts
1/4	Cup	Raisins
1	Kilo	Whole chicken

2	كوب	أرز سميني بني
1	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
300	جرام	لحم مفروم
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
2	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1	ملعقة صغيرة	هيل باغم
1/2	ملعقة صغيرة	قرع (كاربون)
1	كوب	فاصولياء مجمدة
1/4	كوب	صنوبر
1/4	كوب	زبيب
1	كيلو	دجاجة كبيرة

1. Rinse rice, keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry, add onion and cook until transparent.
3. Add rice, spices, salt, pepper, cardamom, cinnamon, and 2 cups water. Bring to a boil.
4. Cover tightly, lower heat and simmer for 20 – 25 minutes until rice absorbs water.
5. Add peas, nuts and raisins. Mix well.
6. Heat oven to 170 C, prepare an oven bag and small oven dish. Keep aside.
7. Clean and wash chicken well, sprinkle inside and outside the chicken with some salt and pepper.
8. Stuff the chicken with the cooked rice. Use a thread to close the openings in the chicken. Place stuffed chicken in oven bag, close as directed on the package.
9. Place the remaining rice in the oven dish, add 1 cup of water and cover tightly.
10. Bake both the rice dish and chicken at same time in the oven. Around 20 minutes for rice, and 45 minutes for the chicken or until cooked and golden.
11. Serve hot with green salad.

١١) اغسلي الأرز بتركه جانباً

- ١٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت لتصفير اللحم واطبخي إلى أن يجف لتصفير اللحم اطحني إلى أن يصبح جافاً
- ١٣) اطحني الأرز و البهارات والملح والفلفل الفويل القرعة و ٢ كوب ماء وقيمة يغلي
- ١٤) اطحني اللحم بإحكام معقى النار واطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة لتصفير الأرز الماء
- ١٥) اطحني الفاصولياء والصنوبر والزبيب فلفي جيداً
- ١٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ من أمصري كيس في مكنن وأيضاً أمصري طبق في صفيح الحجم
- ١٧) اغسلي الدجاجة وجففيها بشوي داخلها وخارجها بعثر الفلفل والملح
- ١٨) اطحني تجويف الدجاجة بالأرز المطبوخ استعملي خيط و أبرة لإغلاق الفتحة في الدجاج صغري الدجاجة في كيس الفرن اعطلي الكيس حسب تعليمات العبوة
- ١٩) صغري بقية الأرز في طبق الفرن كوب من الماء وغطيه بإحكام
- ٢٠) صغري الدجاجة واطبخي الأرز في الفرن يحتاج الأرز حوالي ٢٠ دقيقة والدجاجة حوالي ٤٥ دقيقة إلى أن ينضج وتنضج ذهبية اللون
- ٢١) اقدميه ساخناً مع طبق من السلطة

www.manalonline.com

فليفلة محشية بالارز البني

*Flytla
Mahshia*

Brown Rice Stuffed Capsicum



وقت التحضير	1 دقيقة	وقت الطهي	الوقت	عدد الأشخاص	1
Serving	6	Cooking time	50 minutes	Prep. Time	10 minutes

Use Brown Rice for stuffing vegetables and vine leaves.

استخدمي الأرز البني لحشو الخضراوات والبطيخ الغنبي

1 1/2	Cups	Brown Basmati Rice
6	Pieces	Capsicum
3	Tablespoons	Corn Oil
200	Grams	Ground meat
1	Medium	Onion, chopped
1 1/2	Teaspoons	Salt
1	Teaspoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1/4	Cup	Dill, chopped
1/4	Cup	Parsley, chopped
2	Large	Tomatoes, peeled, cubed

1 1/2	كوب	أرز بسمتي بني
1	حبة	فايلة
3	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
200	جرام	لحم مفروم
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
3	كوب	ماء
1/4	كوب	شبت مفروم
1/4	كوب	بقدونس مفروم
1	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة

1. Rinse rice, keep aside.
2. Heat oven to 180 C, bring a medium oven dish.
3. Cut the tops of the capsicum. Remove the seeds. Keep aside.
4. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry.
5. Add onion, salt, spices, and pepper. Mix well.
6. Add rice and water. Bring to a boil. Cover tightly and simmer for 20 - 15 minutes until rice almost cooked.
7. Add dill, parsley and tomatoes. Mix well.
8. Fill the capsicum with rice; close each capsicum with its cover. Place in oven dish.
9. Cover tightly with aluminum foil and bake in for 30 - 35 minutes until rice is completely cooked and capsicum is tender.
10. Serve it hot or cold.

1. اغسلي الأرز التركيبي جانباً

2. سخني الفرن لدرجة حرارة 180° من أحصني طبق فرن متوسط الحجم

3. اقتطعي سطح الفاييلة لخالصي من البذور اتركها جانباً

4. في قدر متوسطة الحجم سخني الزيت أصغري اللحم وانطحي على نار متوسطة إلى أن يجف

5. أصغري البصل والملح والبهار والفلفل الأسود فلي جيداً

6. أصغري الأرز إلى الماء دعي الأرز يغلي ثم غطيه بإحكام وانطحي 10 - 15 دقيقة إلى أن ينضج الأرز كافة الماء ويغثوب من الصبح

7. أصغري الشبت والبقدونس والطماطم فلي إلى أن يحتلط

8. املئي حبات الفاييلة بالأرز أصغري الحبة الفاييلة على الفاييلة لإغلاقها أصغريها في طبق الفرن

9. غطي الطبق بإحكام ادخليه الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة إلى أن ينضج الأرز والفاييلة تماماً

10. اقسميه ساخناً أو بارداً

Brown Rice

RECIPE

The Complete Healthy Food



Punjabi



Al-Mukadhib

www.manalonline.com

Manal Online